



日中のあたたかい日差しに、春の訪れが感じられるようになりました。3月に入り、そろそろ卒業と進級が近づいてきています。今のクラスでの生活も残りわずかです。新しい学校と新たな学年に進む前に、自分の周りを整理整頓していきましょう。また、新たな学年を前に学校や家での自分の食生活を改めて見直してみましょう。

## 給食予定献立

【★3月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★さば ★あじ ★チンゲン菜 ★椎茸  
◇菜の花 ◇春キャベツ ◇いちご

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる	栄養価 <小学校>
1日 火	焼き肉チャーハン 春巻き ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ	卵	牛肉 卵 春巻き(アレル無) 豆腐 わかめ	米 白麦 砂糖 ねぎ油 大豆油 砂糖 ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん 切干大根 えのきたけ 小松菜	E 589 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 346 mg NaCl 2.0 g
2日 水	カレーライス ブロッコリーの彩りサラダ ヨーグルトあえ	乳 乳・バナナ	豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ブロッコリー きゅうり にんじん コーン バナナ りんご 黄桃缶	E 730 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 344 mg NaCl 2.6 g
3日 木	春の彩りちらし寿司 鶏の唐揚げ 菜の花あえ あさりと手まりふのすまし汁 ひなあられ	卵 魚	錦糸卵(卵) 鶏肉 あさり うるめ節(魚)	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 手まりふ ひなあられ(アレル無)	にんじん かんぴょう 椎茸 たけのこ 枝豆 キャベツ 菜の花 コーン 大根 にんじん えのきたけ	E 667 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 320 mg NaCl 2.8 g
4日 金	ハニーレモントースト 大豆ナゲット コールスローサラダ ポトフ	乳	大豆ナゲット(アレル無) ハム 鶏肉	ミルク食パン(乳) バター 砂糖 はちみつ 大豆油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 大根 れんこん にんじん ブロッコリー	E 672 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 323 mg NaCl 2.6 g
7日 月	ごはん さばのみそ煮 れんこんサラダ 白玉豆腐と豚肉の具だくさん汁	魚	さば みそ 豚肉 豆腐 うるめ節(魚) みそ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 白玉粉 ごま	ねぎ しょうが れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ 椎茸	E 694 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 312 mg NaCl 2.5 g
8日 火	ごはん ショーロンポー チャプチェ きのこのごまみそスープ		ショーロンポー(アレル無) 牛肉 豚肉 みそ	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	椎茸 ニラ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん まいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	E 668 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 323 mg NaCl 2.1 g
9日 水	ごはん ちくわのカレー揚げ 青菜のごまあえ 高野豆腐の卵とじ	魚 卵・魚	ちくわ(魚) 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ(魚) 卵 かつおだし(魚)	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 砂糖	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん	E 659 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 350 mg NaCl 2.6 g
10日 木	ごはん トンカツ キャベツのごま酢あえ 豆腐のすまし汁	魚	豚肉 油揚げ 豆腐 うるめ節(魚)	米 小麦粉 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	E 684 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 323 mg NaCl 1.6 g
11日 金	米粉パン 手作りキッシュ グリーンサラダ ABCスープ いちご	乳 卵・乳	ベーコン 卵 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉	米粉パン(乳) オリーブ油 砂糖 マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー さやいんげん 枝豆 コーン 小松菜 にんじん 玉ねぎ いちご	E 600 kcal P 19.0 % F 36.0 % Ca 409 mg NaCl 2.8 g
14日 月	ブルコギ丼 卵とチンゲン菜のスープ フルーツ杏仁	卵 乳	豚肉 卵 豆腐 杏仁豆腐(乳)	米 白麦 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ にんじん ニラ チンゲン菜 きくらげ 黄桃缶 バイン缶	E 680 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 372 mg NaCl 1.6 g

# 給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熟や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる	栄養価 3・4年生の平均値
15日 火	ごはん 豚肉の照り焼き こんにゃくのピリ辛 豆乳仕立ての野菜汁	魚	豚肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ うるめ節(魚)	米 砂糖 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく こんにゃく もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんじん	E 660 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 313 mg NaCl 1.9 g
16日 水	赤飯 えびフライ 大豆とひじきのかみかみあえ 花咲くごぼうのすまし汁 お祝いデザート	魚	あずき えびフライ 大豆 ひじき 豆腐 うるめ節(魚)	米 大豆油 マヨネーズ 花ふ お祝いデザート(アレル無)	れんこん きゅうり もやし にんじん 小松菜 ごぼう 椎茸	E 616 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 382 mg NaCl 1.6 g
17日 木	 (※給食なし)					
18日 金	ミルクロール(※減量パン) 白身魚のハーブフライ ナポリタン 野菜のスープ煮	乳 魚 乳	ホキ ウインナー 粉チーズ 鶏団子(アレル無)	ミルクロール(乳) 小麦粉 パン粉 大豆油 スパゲッティ オリーブ油 さつまいも	バジル パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	E 611 kcal P 19.0 % F 30.0 % Ca 364 mg NaCl 2.5 g
21日 月	春分の日					
22日 火	セルフバーガー(胚芽パンズ) チーズハンバーグ 花野菜とりんごのサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ	乳 乳 魚・まぐろ	ハンバーグ(アレル無) チーズ ツナ(まぐろ) 鶏肉	胚芽パンズ(乳) 砂糖 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも	りんご パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン りんご 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	E 552 kcal P 19.0 % F 35.0 % Ca 492 mg NaCl 2.7 g
23日 水	ゆかりごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじきと野菜の彩りあえ 厚揚げのみそ汁	魚	鶏肉 大豆粉 ひじき 生揚げ みそ うるめ節(魚)	米 片栗粉 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも	赤しそ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	E 653 kcal P 17.0 % F 24.0 % Ca 338 mg NaCl 3.2 g
24日 木	 (※給食なし)		<b>* 春休みは、お家でのお手伝いを積極的に! *</b> 配ぜんや食器の片づけ、ゴミ出しなど、自分でできるお手伝いを考えて、積極的にやってみましょう! 			

## 1年間の給食を ふり返ってみよう!

この1年間、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたか? 右の項目でふり返ってみましょう。できなかったところは、4月からの目標にしてくださいね!

				
				

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



\*アレルギー対応欄: 令和3年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 \*主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記  
※『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は、給食に出ません。